

# Når du dater – uden at miste dig selv

En mini-guide til dig, der gerne vil mærke dig selv mere – før, under og efter en date. Ikke for at gøre det rigtigt, men for at stå stærkt i dig selv.

## ✨ Før daten: Tjek ind

Spørg dig selv:

• Hvad længes jeg efter lige nu; bekræftelse, nærhed, spænding, kontakt?

• Hvad håber jeg, daten bringer mig?

• Hvad har jeg brug for at passe på i mig selv?

## 🔍 Under daten: Mærk efter

Spørg dig selv:

• Hvornår slapper jeg af og hvornår spænder jeg op?

• Føler jeg, at jeg spiller en rolle?

• Har jeg lyst eller føler jeg mig presset til at være interessant?

## 🌒 Efter daten: Giv dig selv rum

Refleksion:

• Hvad var rart for mig og hvorfor?

• Var jeg tro mod mig selv?

• Er jeg i gang med at analysere, hvordan de havde det i stedet for hvordan jeg havde det?

## 💬 Hvad med sex?

Mikro-øvelse:

• Forestil dig situationen: Vil jeg det her eller håber jeg, de kan lide mig?

• Mærk kroppen: Spænding eller lyst?

Sex på første date er ikke problemet. Men hvordan du har det med dig selv bagefter – dét fortæller noget vigtigt.

## 🧠 Har du lyst til at arbejde videre?

Mange af mine klienter kommer, fordi de har svært ved at mærke sig selv i dating, i sex eller i relationer. Du behøver ikke kæmpe alene.  
Skriv til mig på [keholk@gmail.com](mailto:keholk@gmail.com) eller book mig via min hjemmeside